

التربية الرياضية

المرحلة الإبتدائية

الصف الرابع الابتدائي [بنات]

إعداد

....

معلـــم التربيـــة الرياضـــية

دفتر تحضير الصف الرابع الابتدائى

الفصل الدراسى الاول

إعداد

محمد مصطفى حمدى غلوش

معلم التربية الرياضية

إدارة الرياض التعليمية & محافظة كفر الشيخ



https://www.facebook.com/mawso3aegypt



إدارة .... التعليميـــــــــــــة
مدرســـــــــــة ....
توجيـــــة التربيــــة الرياضـــــية

النشـاط الرياضـي
العـام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

محضر فتح دفتر

إنه فى يوم .... الموافق .... \ .... \ .... م
تم فتح دفتر تحضير مادة التربية الرياضية بحضور كلا من

الإســـــــم	الوظيفة	التوقيع
١.		
٢.		
٣.		

وقد تم ترقيم الدفتر من رقم ( ) إلى رقم ( ) وتم ختمه كاملا بختم المدرسة .

معلم التربية الرياضية
أ . ...

مدير المدرسة
أ . ...

إدارة .... التعليمية
مدرسة ....
توجية التربية الرياضية

النشاط الرياضي
العام الدراسي ٢٠ \ ٢٠

جدول الحصص

الفترة	الأولى		الثانية		الثالثة		الرابعة	
الحصة	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	السابعة	الثامنة
السبت								
الاحد								
الاثنين								
الثلاثاء								
الاربعاء								
الخميس								

مواعيد الحصص

الحصة	الفترة	من		الى		المدة
التابور						
الاولى	الأولى					
الثانيه						
الثالثه	الثانية					
الرابعه						
الفسحه						
الخامسه	الثالثة					
السادسه						
السابعه	الرابعة					
الثامنة						

معلم التربية الرياضية
أ . ...

مدير المدرسة
أ . ...

إدارة .... التعليميــــــــــــة
مدرســـــــــــة ....
توجيــــــــة التربيــــــة الرياضـــــــية

النشـاط الرياضـي
العـام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

بيانــــــات معلــــــم التربيــــــة الرياضــــــية

اسم المعلم				صورة المعلم
العنوان				
الرقم القومى		كود المعلم		
تاريخ الميلاد		تليفون		
الحاله الاجتماعية		عدد الابناء		
الوظيفة				
المؤهل		التقدير		
الجامعه				
الدورات التى حصل عليها				

إدارة .... التعليميـــــــــــة
مدرســـــــة ....
توجيـــــــة التربيـــــة الرياضـــــية

النشـاط الرياضـي
العـام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

إحصـــائية بعـــدد طـــلاب التربيـــة الرياضـــية

الصف الدراسى	عدد الفصول	عدد التلاميذ	عدد الحصص	ملاحظات
الرابع الابتدائى				
الإجمالى				

إحصـائية بعـدد ملاعـب وأجهـزة التربيـة الرياضـية

م	الملعب	قانوني	غير قانوني	مشترك	الملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

أدوات وعهدة التربيه الرياضية

م	الصنف	العدد	صالحه	غير صالحه	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

الأهـــــداف العامـــــة للأنشـــــطة الرياضـــــية

١. أن يكون لدى التلميذ مهارات عمليه تسهم ـ في تنميتها جميع مجالات الفنون و الأنشطه التربويه .
٢. أن يستثمر التلميذ المهارات ـ في تنميه هوايات تناسبه لشغل وقت فراغه بما يسهم ـ في مساعدته على المتعه والبهجه والمرح والبعد عن الإنحرافات ـ في المستقبل .
٣. أن يستثمر التلميذ المهارات التى يكتسبها من المجالات والأنشطه ـ في أعماله ويوظفها ـ في القيام بأعمال بسيطه لازمه ـ في حياتنا اليوميه .
٤. أن يمارس التلميذ نشاطا رياضيا سويا من خلال العمل الجماعى ويتحمل مسئوليه الدور الذى اختاره .
٥. أن يكتسب التلميذ العديد من القيم الأخلاقيه الإيجابيه .

الأهداف العامة للأنشطة الرياضية ـ في المرحلة الابتدائية

تمشيا مع الفلسفه العامه لتطوير التعليم تحقيقا لتكامل العمليه التربويه . تهدف التربيه الرياضيه المدرسيه للمرحله الإبتدائيه إلى :

١. تنميه الإتجاهات ناحيه ممارسه الأنشطه الرياضيه .
٢. رفع المستوى البدنى للتلاميذ .
٣. تعريف ببعض المهارات الأساسيه لبعض الألعاب الرياضيه .

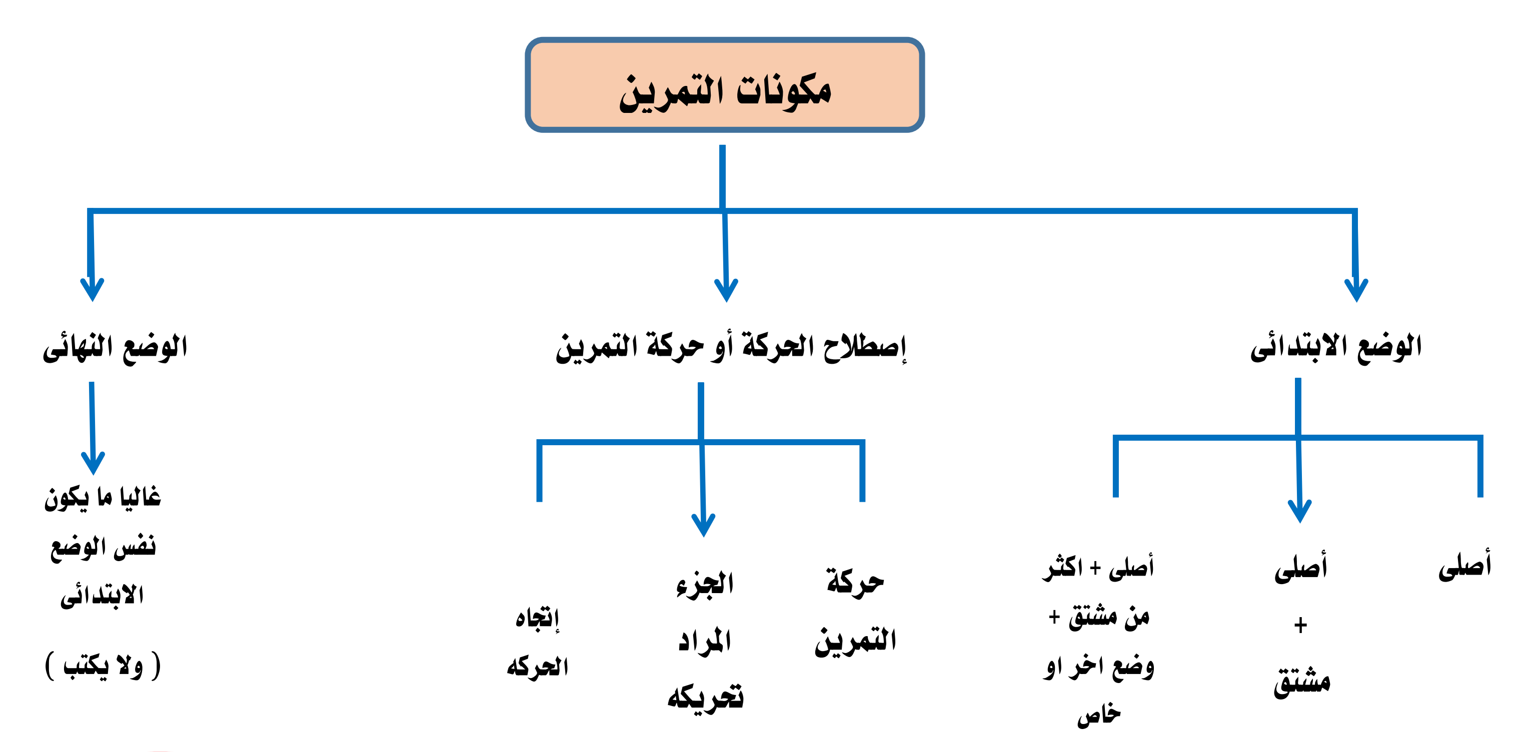
كما تشهد المرحله المقبله اهتماما متزايد بالتربيه الرياضيه المدرسيه لأنها الجزء المكمل للتربيه المتكامله للتلميذ ، زمن خلال الممارسه الفعليه لأهداف التربيه الرياضيه حيثتكمل الأهميه فيما يلى :-

- غرس العادات الصحيه والقواميه السليمه للوقايه من العادات الخاطئه .
- تنميه الصفات البدينه والمهارات الطبيعيه لتحقيق مستوى اللياقه البدنيه العمه .
- اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركيه .
- اكتساب القدرات الفرديه الخاصه وتوجيهها ورعايه المتمزين .
- إشباع الميول و الأحتياطات ـ في إطار من التوجيه السيلم .
- تنميه الثقافه الرياضيه واحساس بالمجال الحركى من خلال الممارسه الفعليه للنشطات .
- الأهتمام بالروح الرياضيه من خلال الممارسه السليمه للأنشطه الرياضيه .
- الإهتمام بالجانب الترويحى من خلال الدرس والأنشطه المكمله له .
- اكساب اللوك الإجتماعىوالقيم الخلقيه مثل الثقه بالنفس وتحمل المسؤليه والتعاون والروح الرياضيه .
- رعايه التلاميذ ذو القدرات الخاصه وذوى الإحتياجات الخاصه (المعوقين)

ومن خلال تلك الأهداف السابقه يكتسب التلميذ الجوانب المعرفيه التى تنمى الجوانب المهاريه ـ في ظل الأهداف الوجدانيه ، وكل يحقق الغايه المطلوبه لصالح التلميذ والمجتمع

طريقة كتابة التمرينات

طريقة كتابة التمرينات الفردية بدون ادوات :





❖ ويتبين من الشكل السابق أن التمرين يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية وهى :

١. **الوضع الابتدائى :** هو الوضع الذى يبدأ منه حركة او حركات التمرين .
٢. **اصطلاح حركة التمرين :** هو الجزء الرئيسى الذى يتكون منه التمرين والمعبر عن حركة التمرين .
٣. **الوضع النهائى :** هو الوضع الذى يتخذه الجسم عقب الانتهاء من اداء حركة التمرين .

أولا كتابة الوضع الابتدائى :

يعرف الوضع الابتدائى بأنه "الشكل الذى يتخذه الجسم قبل أداء حركة من الحركات وتبدأ من التمرين .. ويكتب بين قوسين كبيرين (.................) وهو إما ان يكون :

أ. **وضع أصلى (أساسى)** فقط مثل : (وقوف _ جلوس _ رقود _ تعلق _ انبطاح _ جثو)
ب. **وضع مشتق من الوضع الاصلى (الاساسى)** مثل : (إنحناء _ اقعاء _ جلوس طويل)
ج. **وضع اصلى + مشتق** مثل : (وقوف ٠ انثناء) (جلوس . الذراعان عاليا) (جثو . لمس الرقبة)
د. **وضع أساسى + أكثر من وضع مشتق** ويكتب فى هذه الحالة كما يلى : (الوضع الأصلى . الوضع المشتق للرجلين . الوضع المشتق للذاعين . المشتق للجذع) : (وقوف . فتحا . الذراعين جانبا .ميل)
ه. **اوضاع لها تسميتها الخاصه** مثل : (وقوف على أربع) – (جثو افقى) – (جلوس الركوب)

ثانيا : كتابة حركة أو حركات التمرين :

تكتب حركة او حركات التمرين بعد الوضع الابتدائى مباشرة وهى صلب التمرين إذ ان النشاط الحركى الذى يقوم به الجسم يتكون اما من حركة واحده (لمجموعه عضلية واحدة) او عده حركات (لمجموعه عضليه مختلفه)

مكونات اصطلاح حركة أو حركات التمرين :

يتكون اصطلاح حركة أو حركات التمرين من ثلاثة اجزاء بالترتيب الاتى :

أ. **حركة التمرين :** مثل (رفع – خفض – ثنى – مد – ميل – لف – مرجحه – دوران – تقوس – تحريك ..)
ب. **الجزء المراد تحريكه :** وهو اى جزء من اجزاء الجسم يتحرك لاداء التمرين مثل (الذراعين – الجذع – الرجلين – الراس ... الخ
ج. **اتجاه الحركة :** هو الاتجاه الذى يسلكه العضو او الجزء المراد تحريكه مثل " اماما – جانبا – خلفا – اماما عاليا – مائلا اسفل ... الخ

ثالثا : كتابة الوضع النهائى :

الوضع النهائى هو الوضع الذى ينتهى فيه التمرين وعاده لايكتب هذا الوضع لانه نفس الوضع الابتدائى الذى بدأ منه التمرين الا اذا كان وضعا مختفا وابتدائيا لتمرين آخر .

أمثلة لكيفية كتابة التمرين ومكوناته			رسم توضيحى
مثال(١) : (وقوف) رفع الذراعين أماماً .			
(وقوف)	الوضع الابتدائى الاصلى او الاساسى		
رفع	حركة التمرين	إصطلاح التمرين	
الذراعين	الجزء المراد تحريكه		
أماماً	إتجاه الحركة		
الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى			
مثال (٢) : (وقوف . الذراعين اماما) ثنى الركبتين كاملاً			
(وقوف . الذراعين اماما)	الوضع الابتدائى الاصلى + مشتق		
ثنى	حركة التمرين	إصطلاح التمرين	
الركبتين	الجزء المراد تحريكه		
كاملاً	إتجاه الحركة		
الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى			



تحضير

الصــف الرابــع الإبتــدائى

الفصل الدراسى الاول



توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الرابع الابتدائى

للعام الدراسى -

الشهر	المحور	اللعبة	الاسبوع	الدرس			
اكتوبر	المحور الاول مهارات العاب (كرة السلة – كرة القدم) والتمرينات الفنية الايقاعية وعوامل الصحة والامن والسلامه	كرة السلة	الثانى	مسك الكرة ووقفة الاستعداد			
			الثالث	المحاور الصغير			
			الرابع	الممر الصغير			
			الاول	بطل سلة وافتخر			
نوفمبر		كرة القدم (بنين) التمرينات الفنية الايقاعية (للبنات)	الثانى	كرة القدم (بنين)	ضرب صد رد	التمرينات الفنية الايقاعية (للبنات)	غزالة رقيقة
			الثالث		اجر وسيطر		رشيقة كالفراشة
			الرابع		التصويب على الهدف		الالتفاف والدوران والتموج
			الاول		مهارة وسيطرة		الرشيقة الصغيرة
ديسمبر	المحور الثانى مهارات العاب القوى وعوامل الصحة والامن والسلامه العامه	العاب القوى	الثانى	الانطلاق للحياه			
			الثالث	مشاركة الحياة			
			الرابع	الوثب للحياة			
			الاول	سباق الحياة			
يناير	مراجعة		الثانى	مراجعة عامه على مستوى دراسته بالفصل الدراسى الاول			

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع	الثانى	المحور	مهارات العاب كرة السلة
إسم الدرس	مسك الكرة ووقفة الاستعداد			الدرس	١

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يشارك زملائه فى انشطة حركية توافقيه بكرة السلة
٢	يؤدى بعض الالعاب التمهيدية الخاصة بمهارات كرة السلة – يحافظ على صحته ونظافته الشخصية
٣	يتعاون مع زملائه فى اداء انشطة ومهارات حركيه ورياضية مختلفة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	صافرة
	الاحماء	**إحماء حر :** يقف التلاميذ فى تشكيل انتشار حر منتظم لعمل تمرينات عامه لتهيئة جميع اجزاء كله وهذه التمرينات هى : الجرى فى المحل بتوقيت منخفض * الجرى فى المحل بتوقيت عال *الوثب فى المحل *الوثب بالقدمين معا للامام وللجانبين وللخلف *ميل الجذع للامام ولاسفل *تمرينات للازرع دورانات – تبادل ثنى ومد الذراعين للامام	
	الاعداد البدنى	*الوثب فى المكان مع ضم الرجلين على الصدر *(الوقوف) اربع قاطرات ثم يجرى اول تلميذ بالقاطرة للمس كرة والعوده للقاطرة ويكرر باقى التلاميذ تحديد خطين (بداية ونهاية) ووقوف القاطرات على خط البداية ويكرر الاداء مرتين ثم يتم تبديل التلاميذ *يكرر نفس التدريب السابق مع لمس يدى الزميل التالى للجرى والعوده فى نهاية القاطره	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**مهارة مسك الكرة – وقفة لاستعداد** يقف التلاميذ فى تشكيل مربع ناقص ضلع لتنفيذ مايلى *اداء نموذج كامل لمسك الكرة ووقفة الاستعداد * تعليم التلاميذ شكل الكفين اثناء مسك الكرة وبدون كره * تعليم التلاميذ شكل الكفين اثناء مسك الكره باستخدام الكره * تعليم التلاميذ وضع الجذع فى وقفة الاستعداد	كرة السلة
	النشاط الثانى	**تمرينات متنوعة** اطلب من تلاميذك تنفيذ التدريبات التاليه على مسك الكرة : *مسك الكرة والضغط عليها بالاصابع بقوة * قذف الكرة عاليا والتقاطها عن طريق مسكها بالطريقة الصحيحة * قذف الكره من فوق الراس من يد الى اخرى * قذف الكره على الحائط بلطف ومسكها بالطريقة الصحيحة *الوقوف امام حائط على بعد ٥ متر وقذف الكره للحائط ثم الجرى للامام لمسك الكره	كرة السلة
	النشاط الثالث	**لعبة الصحن الطائر** قسم التلاميذ الى فريقين كل فريق عشرة تلاميذ مع ترقيم التلاميذ من ١الى ١٠ * قم بتقسيم الملعب بثلاثة خطوط متوازيه المسافة بين كل خط *قم برمى الصحن مع النداء على اى رقم ليقوم التلاميذ اصحاب الرقم المراد بالجرى والحصول على الصحن * الفريق الذى يحصل على اكبر عدد من الصحون يعتبر فائز	صحن جير
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع	الثالث	المحور	مهارات العاب كرة السلة
إسم الدرس	المحاور الصغير			الدرس	٢

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى بعض الالعاب الخاصة بمهارات الالعاب الجماعية - يؤدى عادات صحية وقواميه سليمة
٢	يحدد الابعاد الاساسيه لجسمه من خلال من خلال ممارسة الالعاب الرياضية
٣	يتعرف الطرق المناسبه لحل مشكلات النشاط الرياضى - يدرك اهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	حبل - اقماع – عصى – اطواق - صافرة
	الاحماء	احماء حر : ضع الادوات بشكل دائرى (اطواق - حبال – اقماع - عصى) قسم التلاميذ الى قاطرتين متباعدتين ومتوازيتين :. الوثب فتحا . الضم داخل الاطواق - الوثب فوق الحبل - المروق من اسفل الحبل - الوثب للمس هدف عال - الجرى الزجزاجى بين الاقماع - الوثب بالقدمين معا فوق عصى	
	الاعداد البدنى	(جلوس على اربع) وثبة الارنب عدة مرات والعوده (وقوف الذراعين عاليا ومسك كرة طبيه) رمى كرة لاقصى مسافة بتحريك الجذع والذراعين (انبطاح مائل) مع تثبيت القدمين بتبادل نقل الذراعين جانبا لرسم دائرة كامله على الارض (جلوس طويل) ثنى الركبتين على الصدر (الوقوف مواجة صندوق) الوثب بالقدمين على الصندوق	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	مهارة المحاورة (تنطيط الكرة من الثبات والحركة) : الخطوات الفنية انظر دليل المعلم (صفحة ٤٦) • عند تنطيط الكرة يميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلاً مع ثني الركبتين والذراع بحيث يكون الساعد الأيمن أو الأيسر موازيا للأرض مع تراخي عضلات الذراع وخاصة عندما يكون في المنطقة الأمامية للملعب. • عند بدء التنطيط يتحرك الساعدين من مفصل المرفق ويثبت العضد وعند لمس الكرة تنتشر الأصابع على الكرة وتتحرك مع الكرة إلى أعلى ثم تدفع إلى أسفل مرة أخرى..........وهكذا.	
	النشاط الثانى	لعبة التنطيط : ارسم مستطيلا بمقا س ٥ الى ١٠ متر - قسم التلاميذ الى قاطرتين كلا منهم ٨ تلاميذ - يمسك دليل كل قاطرة الكرة بحيث يقف الفريقان على شكل خطين متوازيين المسافة بينمها ١٠ امتار بما يشكل مستطيلا يكون اتجاهما عكس الاخر عند اشارة البدء يجرى دليل كل فريق فى اتجاة اليسار - حتى يستكمل اللف حول المستطيل ويعود لمكانه الذى بدأ منه ويسلم الكرة لزيلة التالى له	
	النشاط الثالث	لعبة المحاورة مع الاشارة : يصطف التلاميذ فى مجموعات خارج الحد النهائى للمعلب وكل تمليذ معه كرة - خذ مكانك خارج الحد النهائى المقابل - قم باعطاءه اشارة البدء وذراعك عاليه والكف مفتوح ليجاو ر التلاميذ اماما وعند قفل قضبة اليد يتوقف التلاميذ للمحاورة فى المكان - يستمر التدريب للمجموعات الاخرى لفترة ٥دقائق - يراعى التدريب على المحاور بكلتا اليدين	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع	الثالث	المحور	مهارات كرة السلة
إسم الدرس	المحرر الصغير			الدرس	٣

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن :

١	يطبق انماطا حركية متنوعة ببراعة – يدرك اهمية النشاط الرياضى لجسم الانسان
٢	يتعرف على بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطه بالصحة والقوام
٣	يشارك فى اقتراح حلول بديلة للمشكلات التى تواجهه اثناء ممارسة كرة السلة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس – حصر الغياب	
	الاحماء	لعبة أسرع شجرة : الوقوف فى قاطرات وكل قاطرة تمثل فريق : يوضع صندوق بجانب كل فريق به عدد من مجسمات الفواكهه ..عند اشارة البدء يقوم اول تلميذ باخذ مجسم والجرى سريعا لتعدية الموانع الذى امامة ووضع المجسم فى صندوق على هيئة شجرة والرجوع سريعا للمس يد الزميل التالى فى القاطرة ليقوم بنفس الاداء والفريق الفائز هو من ينتهى اولا من المجسمات التى امامه فى الصندوق .	مجسمات فواكهه - صندوق - صافرة
	الاعداد البدنى	اطلب من تلاميذك الوقوف بحيث يشكلون عدد زوجيا وليكن (٨) تلاميذ مثلا فى شكل دائرة على ان يمسك التلميذ (١) الكرة : يبدا النشاط بتمرير (١) الى (٣) والجرى خلف (٢) وليأخذ مكانه يمرر (٣) الى (٥) ويجرى من خلف (٤) وليأخذ مكانه يمرر (٧) الى (٢) ويأخذ مكانه وهكذا يستمر التدريب بنفس الاسلوب لفترة ٣دقايق	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	التمريرة الصدرية : الخطوات الفنية : انظر الدليل (صفحة ٥٤) مهارة المحاورة (تنطيط الكرة من الثبات والحركة) شرح المهارة من قبل المعلم فى تشكيل مربع ناقص ضلع : وتنفيذ الاتى اداء نموذج كامل للمهارة - المراجعه على مسك الكرة والوقفة الصحيحة - اداء حركات الذراعين – الربط بين حركات الذراعين وحركات الرجلين - اداء المهارة على الحائط - تمرينات زوجيه متدرجة فى الصعوبه	كرة السله
	النشاط الثانى	مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر : الخطوات الفنية انظر دليل المعلم (صفحة ٥٦) خطوات تعليم المهارة اداء الحركة بدون كرة * رمى الكرة عاليا ثم الوثب لاستقبالها * تمرير الكرة نحو الجدار والتقدم لاستقبالها * استقبال الكرة القادمة من الزميل * استقبال الكرة المتدحرجة والمرتده من الارض	كرة السله
	النشاط الثالث	لعبة الحارس فى الحلقة : وقوف التلاميذ فى شكل قاطرتين مواجه * يقوم التلميذ الاول من القاطرة الاولى بتمرير الكره للتلميذ الاول فى القاطرة الثانيه والذهاب سريعا الى نهاية القطار ليقوم التلميذ الاول بالقطار الثانى بتمرير الكرة للتلميذ الثانى بالقاطرة الاولى والذهاب لنهاية القاطرة وهكذا حتى ينتهى القاطرتين من التمرير * يقوم المعلم بتصحيح الاخطاء الشائعة اثناء اداء المهارة	كرة سله
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية – الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	خط البداية — خط النهاية
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	تعليم حركات الرجلين — تعليم حركات الذراعين — المراجعة على مسك الكرة
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع	الاول	المحور	مهارات العاب كرة السلة
إسم الدرس	بطل سله وافتخر			الدرس	٤

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات وانشطة توافقية متنوعة بادوات وبدون اداوت
٢	يظهر قدراته الحركية اثناء ممارسة كرة السله – يؤدى انشطة حركيه متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية
٣	يشارك فى تحديد الاهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضى – يدرك اهمية الوقت فى النشاط الرياضى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس – حصر الغياب	مجسمات فواكهه - صندوق - صافرة
	الاحماء	لعبة أسرع شجرة : الوقوف ۓ قاطرات وكل قاطرة تمثل فريق : يوضع صندوق بجانب كل فريق به عدد من مجسمات الفواكهه ..عند اشارة البدء يقوم اول تلميذ باخد مجسم والجرى سريعا لتعدية الموانع الذى امامة ووضع المجسم ۓ صندوق على هيئة شجرة والرجوع سريعا للمس يد الزميل التالى ۓ القاطرة ليقوم بنفس الاداء والفريق الفائز هو من ينتهى اولا من المجسمات التى امامه ۓ الصندوق .	
	الاعداد البدنى	الوثب ۓ المكان عدة مرات والقدمان مفرودتان ثم الوثب مع ضم القدمين وثنى الركبتين على الصدر عاليا الوقوف امام حائط ثنى ومد الذراعين عدة مرات (الوقوف - الظهر مواجة الحائط) محاولة الوصول لوضع الجلوس مع سند الظهر على الحائط والثبات (الجلوس الطويل . امام الحائط) الاستناد على اليدين خلف الجسم ومحاولة المشى بالقدمين على الحائط	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	مهارة المحاورة (تنطيط الكرة من الثبات والحركة) من تشكيل انتشار حر ۓ الملعب (الزميل) . مواجه المسافة بينهم حولى ٢ متر) يتم تقسيم النشاط الى قسمين ١- القسم الاول : وقفة الاستعداد ومسك الكرة ٢- والقسم الثانى : تقوم باداء تمرير واستلام الكرة	كرة السله
	النشاط الثانى	اولا وقفة الاستعداد ومسك الكرة يقوم المجموعه الاولى (١) بتنفيذ المهارة حيث يقوم بمسك الكرة بالشكل الصحيح ووقفة الاستعداد كما تعلموها – تنفذ المهارة مع الثبات على هذا الوضع لتصحيح الاخطاء .... وتقوم المجموعه رقم (٢) باخذ الكرة من الزميل المواجهواداء نفس المهارة ثانيا تمرير واستلام الكرة : يقوم المجموعه رقم (١) بتنفيذ المهارة حيث يقوم بمسك الكرة بالشكل الصحيح وتمير الكرة للزميل المواجه على ان يستقبلها رقم (٢) بشكل صحيح ـ يتم تبديل الادوار - لكل تلميذ محاولتين للتمير ومحاولتين للاستقبال	كرة السله
	النشاط الثالث	المحاورة حول الملعب : يتم رسم خطى بداية ونهاية الملعب ثم يتم تقسيم التلاميذ الى ٤قاطرات على خط بداية الملعب وتكون المسافة بين القاطرة والاخرى من متر الى مترين ومع دليل كل قاطرة كرة سله وعند سماع اشارة البدء يجرى مع تنطيط الكرة الى خط النهاية والعوده ويسلم التلميذ الاخر ويكرر حتى تنتهى القاطرات من تنفيذ المهارة مع تصحيح الاخطاء الشائعه اثناء التنفيذ للمهارة	كرة السله
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية – الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــــــراج		
الجزء التمهيدى (١٠ ق)	الاحماء			
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول			
	النشاط الثانى			
	النشاط الثالث			
الجزء الختامى (١٠ق)				
تقيم الدرس		يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع	الثانى	المحور	مهارات التمرينات الايقاعية والفنية
إسم الدرس	غزالة رقيقة			الدرس	٥

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن	
١	تتعاون مع زملائها فى اداء انشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة - اداء انشطة فنية ايقاعية بمصاحبة الموسيقى
٢	تؤدى عادات صحية وقواميه سليمة - تدرك اهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى
٣	تتعرف على مدى الحركات التى يسمح بها ا جزاء الجسم اثناء ممارسة النشاط الرياضى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	عصى - كيس رمل - مقعد سويدى - حبل - صافره
	الاحماء	احماء حر بمصاحبة الموسيقى : تقف التلميذات على كل قاطرتين متباعدتين ومتوازيتين ومتواجهتين ـ وضع الادوات بشكل دائرى ـ يتم القفز داخل وخارج الاطواق فتح وضم ـ الجرى الزجزاجى بين الاهداف ـ المرور من اسفل الحبل ـ الوثب للمس هدف عال ـ قفزة الارنب فوق مقعد سويدى	
	الاعداد البدنى	(وقوف مواجه مقعد سويدى . ثبات الوسط) تبادل الوثب القدمين على المقعد (وقوف . مسك كيس رمل) العدو لمسافة ٣٠ متر لوضع الكيس داخل الصندوق (وقوف . مسك عصا بلاستيك على بعد متر من الاطواق معلقه) التصويب بالعصى داخل الاطواق (وقوف مواجة الزميل . مسك كرة باليدين) تبادل تمرير الكرة من اعلى ومن اسفل	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	المشى : الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (٩٠) من تشكيل انتشا ر حر منظم : وقوف ثبات الوسط اخذ خطوه بالرجل اليمنى مع فرد مشط الاصابع اماما ـ وضع باقى القدم اليمنى على الارض ـ تكرار التمرين بالرجل اليسرى ـ التكرار مع ايقاع مناسب مشط كعب ... مشط .. كعب اخذ خطوه بالرجل اليمنى لجهة اليمين مع فرد المشط اولا ثم الكعب ثم ضم القدم اليسرى بجانب اليمنى ـ التنويع فى ايقاع المشى ليكون سريعا مع ايقاع الموسيقى ... يفضل اصطحاب الموسيقى فى بعض الايقاعات	
	النشاط الثانى	الجرى : الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحه (٩١) اداء توقيت منخفض فى المكان ثم التقدم للامام ـ اداء التوقيت عال فى المكان ثم التقدم ـ الوثب للامام على القدم اليمنى وفع القدم اليسرى اماما بزاوية ٩٠ درجة لمفصل الركبة ـ التبديل بالرجل اليسرى ورفع اليمنى مع التقدم للامام الجرى فى المكان ـ الجرى للامام على المشطين ـ الجرى لامام مع تحريك الذراعين بالتبادل عكس الرجلين	
	النشاط الثالث	جملة فنية ايقاعية تربط بين المشى والجرى : مسك اداء على شكل قوس ـ المشى (١ـ ٤) الوثب بالقوس (٥ – ٨) تكرار الاداء بالمشى للخلف (١ – ٤) الوثب بالقوس (٥ – ٨) & الجرى اماما مع تحريك الذراعين بالقوس اماما العدات (١ـ٤) الجرى خلفا مع تحريك الذراعين بالقوس اماما العدات (٥ـ ٨) ـ عمل سباق بين التلاميذ وتحديد الفائز	قوس
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع	الثالث	المحور	مهارات التمرينات الفنية والايقاعية
إسم الدرس	رشيقة كالفراشة			الدرس	٦

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	تؤدى انشطة فنية ايقاعية حرة بمصاحبة الموسيقى (الحجل والوثب) - تؤدى أنشطة حركية ورياضية مختلفة
٢	تحدد الابعاد الاساسية لجسمها من خلال ممارسة التمرينات الفنية الايقاعية .
٣	تدرك اهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى - تشارك فى اقتراح حلول بديلة للمشكلات التى تواجه النشاط الرياضى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	كيس رمل - كرات - حبل - اطواق - صافره
	الاحماء	**احماء حر بمصاحبة الموسيقى :** تمرينات عامه لتهيئة اجزاء الجسم كله - (وقوف) رفع الذراعين عاليا وجانبا واماما - وقوف انثناء عرضا مد الذراعين جانبا والضغط اربع عدات - (وقوف فتحا ميل الجذع اماما اسفل) لمس مشط القدمين بالتبادل (وقوف . الذراعين عاليا) تبادل ميل الجذع جانبا	
	الاعداد البدنى	(وقوف. مسك كيس رمل) رمى الكيس باقصى قوة للامام (وقوف الظهر مواجه مسك كرة امام الصدر) تبادل تقوس الظهر خلفا لتلامس الكرتين ثم ميل الجذع اماما اسفل لمس الارض بالكرة (وقوف . مسك حبل باليدين) الوثب بالحبل (وقوف مواجه اطواق) الوثب داخل الاطواق	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الحجل :** الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية (صفحة ٩٥) وقوف التلميذات ثبات الوسط - اخذ خطوه بالرجل اليمنى اماما - رفع الرجل اليسرى اماما مع فرد المشط للامام - الوثب على الرجل اليمنى - وضع الرجل اليسرى على الارض للامام - عند تعليم الحجل للخلف يراعى اتباع نفس الخطوات ولكن البدء بالخطوه للخلف - عند تعليم التلميذات الحجل للجانبين يتم اخذ خطوه بالرجل اليمنى لجهة اليمين	
	النشاط الثانى	**الوثب :** الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (٩٦) الوقوف ثبات الوسط على امشاط الرجلين - عمل سوسته فى المكان - زيادة رفع الرجلين عن الارض - الارتفاع عن الارض ليتم الهبوط على امشاط القدمين - الوثب اماما للتقدم اماما للتحرك على اهداف مرسومه – الوثب جانبا لليمين واليسار للتحرك على اهداف مرسومه - الوقوف على الرجل اليمنى محاولة التحرك للامام وللخلف و تكرار التمرين السابق بالرجل اليسرى	جير - صافرة
	النشاط الثالث	**جملة فنية ايقاعية :** تمسك كل تلميذه اداة ذات ايقاع (فناكيش) – وقوف التلميذات انتشار حر فى الملعب الحجل للامام (١ - ٤) الخبط على الارض بالقدمين ، (٥-٦) الخبط باليدين بالفناكيش مع تحريك اليدين من اسفل لاعلى (٧-٨) – تكرار التمرين السابق مع البدء بالحجل للخلف (١-٨) - الخبط على اداة الزميلة بالقاطرة المجاورة (١ – ٤) تكرار الحجل الجانبى لجهة اليسار (١ – ٨) - الوثب جهة اليمين ثبات الوسط (١ - ٤) الدوران جهة اليمين دورة كامله (٥-٨) - يكرر التمرين السابق جهة اليسار (١ – ٨)	اداة ايقاعية فناكيش
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	(أ) (ب)
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

<table>
<tr><td colspan="6">تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "</td></tr>
<tr><td>الصف</td><td>الرابع</td><td>الاسبوع</td><td>الرابع</td><td>المحور</td><td>مهارات التمرينات الفنية والايقاعية</td></tr>
<tr><td>إسم الدرس</td><td colspan="3">الالتفاف والدوران والتموج</td><td>الدرس</td><td>٧</td></tr>
<tr><td colspan="6">نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن</td></tr>
<tr><td>١</td><td colspan="5">تشارك زميلاتها فى الاداء الايقاعى ـ تؤدى أنشطة فنية ايقاعية حرة بمصاحبة الموسيقى</td></tr>
<tr><td>٢</td><td colspan="5">تمارس أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية ـ تشارك فى تحديد الاهداف</td></tr>
<tr><td>٣</td><td colspan="5">تراعى قواعد الامن والسلامه اثناء ممارستها للنشاط الرياضى ـ تؤدى مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحه</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">اجزاء الدرس</th><th>إجراءات التنفيذ</th><th>الأدوات</th></tr>
<tr><td rowspan="3">الجزء التمهيدى (٢٠ ق)</td><td>اداري</td><td>النزول بنظام إلى الملعب – تغيير الملابس – حصر الغياب</td><td rowspan="3">البراشوت جير - صافرة</td></tr>
<tr><td>الاحماء</td><td>احماء البراشوت :
تمسك التلميذات البراشوت باليدين ـ تبادل رفع وخفض البراشوت لأعلى و لإسفل ليمتلئ بالهواء ـ مسك البراشوت باليد اليمنى الجرى للامام ـ مسك البراشوت باليد اليسرى الجرى للامام ـ مسك البراشوت باليدين الجرى فى دائرة</td></tr>
<tr><td>الاعداد البدنى</td><td>(وقوف) المشى فى المكان ٤ مرات ثم التصفيق ٤ مرات ـ (وقوف) المشى على المشطين
(وقوف) الجرى فى المكان ٤ مرات ثم التصفيق ٤ مرات
(وقوف) المشى اماما مع تحريك الذراعين فى اتجاهات مختلفة
(وقوف فتحا) ثنى الجذع على الجانبين ـ (وقوف الذراعان فى الوسط) ثنى الجذع جانبا يمينا ويسارا
(وقوف) الجرى ثم الوثب اماما</td></tr>
<tr><td rowspan="3">الجزء الرئيسي (٥٠ ق)</td><td>النشاط الاول</td><td>مهارة الالتفاف والدوران : الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (١٠١)
دوران الجسم حول محوره العرضى : شرح المهارة مع اداء نموذج لها ـ اداء جميع التلميذات المهارة ـ دفع الارض بالقدمين مع ثنى الذراعين لوضع الكتفين على الارض – تكرار التمرين السابق مع اتمام الدحرجة للوصول لوضع الجلوس الطويل – تكرار التمرين للوصول الى وضع الجلوس الطويل فتحا ووضع الكفين على الارض
دوران الجسم حول محوره الراسى : شرح المهارة واداء نموذج له ـ اداء جميع التلميذات للمهارة ـ اداء الدوران حول المحور الراسى من الوقوف حيث يتم الدوران نصف لفة ثم لفة كامله ـ اداء نفس التمرين السابق من وضع الرقود .</td><td></td></tr>
<tr><td>النشاط الثانى</td><td>مهارة التموج : الخطوات الفنية انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (١٠٢)
شرح المهارة وعرض للمهارة من خلال الوسائط التعليمية ـ تعليم حركة تموج الذراعين من الوقوف للامام والجانب الايمن والايسر ـ تعليم حركة التموج من على الارض من وضع (جلوس الجثو فتحا . ثنى الجذع لاسفل بحيث تلمس الراس الارض) دفع الحوض للامام يليه الصدر ـ ثم دفع الراس للخلف للوصول للتقوس ـ تعليم التموج من الوقوف . الثنى العميق للركبتين ـ تكرار جميع التمارين السابقة</td><td></td></tr>
<tr><td>النشاط الثالث</td><td>جمله فنية ايقاعية تربط بين الالتفاف والدوران والتموج :
(الوقوف) الدوران فى المكان مع رفع الذراع اليمنى عاليا والذراع اليسرى بجوار الجسم (١ـ ٤) الجلوس على الارض (٥ – ٨) – (الرقود) الدوران للجانب الايمن (١ـ ٤) ثم الثبات من وضع الرقود (٥ – ٨) الدوران للجانب الايسر (١ـ ٤) ثم الثبات من وضع الرقود (٥ – ٨) ـ (جلوس الجثو ـ فتحا) الميل بالجذع للامام واسفل بحيث تلمس الراس الارض مع رفع الذراعين جانبا عاليا وللخلف .</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">الجزء الختامى (٢٠ق)</td><td colspan="2">تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية ـ الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .</td></tr>
</table>

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع	الاول	المحور	مهارات التمرينات الفنية والايقاعية
إسم الدرس	الرشيقة الصغيرة			الدرس	٨

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	تطور حركتها الاساسية من خلال اداء الانشطة الحركية المختلفة - تشارك زميلاتها فى انشطة حركية توافقية
٢	تؤدى انشطة حركية توافقيه تربط بين العين واليد والقدم خلال انشطة حركية محتلفة
٣	تتعرف المشكلات التى يمكن ان تواجهها اثناء ممارسة النشاط الرياضى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	**إحماء حر :** المشى فى المكان الجرى فى المكان عمل وثب مع فتح وضم القدمين مع رفع الذراعان جانبا عاليا ثنى الجذع للجانبين يمينا ويسارا	
	الاعداد البدنى	(وقوف فتحا . ثبات الوسط) دوران الجذع فى شكل دائرى (وقوف) الحجل اماما بالرجل اليمنى ثم اليسرى (وقوف) تبادل الوثب اماما وخلفا (وقوف) تبادل الوثب للجانبين (وقوف) الوثب فى المكان مع رفع الركبتين على الصدر	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**جمله حركية تربط بين المشى والجرى والحجل :** وقوف التلميذات فى ٦ قاطرات على متساوية وعلى حذى واحد مع مسك طوق باليدين امام الجسم - عمل توقيت منخفض فى المكان (١-٤) ثم توقيت عالى فى المكان (١-٨) - الجرى للامام مع تحريك الطوق حركات خفيفة (١-٨) – الخبط على طوق الزميلة بالقاطرة المجاورة (١-٨) - المشى للخلف مع رفع الاطواق عاليا (١-٤) ثم خبط الاطواق على الارض (٥-٦) ثم رفع الطوق باليدين امام الصدر (٧-٨)	
	النشاط الثانى	**جملة حركية تربط بين الالتفاف والدوران والتموج :** وقوف انتشار حر : الدوران فى المكان مع رفع الذراع اليمنى عاليا والذراع اليسرى بجوار الجسم (١-٤) الجلوس على الارض (٥-٨) – (الرقود) الدوران للجانب الايمن (١-٤) ثم الثبات فى وضع الرقود (٥-٨) ثم الدوران للجانب الايسر (١-٤) ثم الثبات من وضع الرقود (٥-٨) - (جلوس الجثو - فتحا) ميل الجذع للامام واسفل بحيث تلمس الراس الارض (١-٤) رفع الذراعين جانبا عاليا للخلف (٥-٨) - دفع الحوض للامام (١-٤) يليه الصدر ثم دفع الراس للخلف للوصول للتقوس خلفا (٥-٨)	
	النشاط الثالث	**تقييم مهارات التمرينات الفنية الايقاعية** يتم تقييم التلميذات على المهارات السابق دراستها فى استمارة تقييم التمرينات الفنية الايقاعية (انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (١٠٨)	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	المحور الأول: (اللعبة الثانية (ب) تمرينات فنية إيقاعية (بنات) استمارة تقييم التمرينات الفنية الإيقاعية الاسم/ .... النوع / ذكر أنثى تاريخ الميلاد ..../ .. /........ المدرسة .... تاريخ الاختبار ..../........../..........

م	المهارة المراد قياسها	مستويات التقييم											
		مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة		زمن أو قياس كل أداء	ملاحظات
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	مرضي	غير مرضي		
١													
٢													
٣													

الجزء الختامى (٢٠ق)	

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع	الثانى	المحور	مهارات العاب القوى
إسم الدرس	الانطلاق للحياة			الدرس	٩

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يطبق انماطا حركية متنوعة ببراعة - يظهر الطلاقة الحركية اثناء ممارسته للالعاب الرياضية الفردية
٢	يتعرف على متطلبات العاب القوى من مكونات اللياقة البدنية - يظهر تقبلا لذاته وللاخرين من حوله
٣	يتحرك بامان وفاعيلة وكفاءه وثقة اثناء اداء المهارات الحركية - يقدر اهمية تحمل المسئولية اتجاه نفسة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	**لعبة عكس الاتجاة :** **يقوم التلاميذ بالانتشار الحر داخل الملعب ويقوم المعلم بالاشارة الى اتجاة معين ليقوم التلاميذ بالجرى عكس اشارة المعلم ويتم استبعاد التلميذ المخطئ**	
	الاعداد البدنى	تشكيل اربع دوائر منفصلة : (وقوف) الوثب فى المكان لاعلى وعند سماع صفارة المعلم النزول لوضع القرفصاء (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا) ميل الجذع يمينا (١-٤) ويسارا (٥-٨) (الوقوف فتحا . الذراعان عاليا) ميل الجذع اماما اسفل للمس مشط القدم والثبات (وقوف) مرجحة القدم للجانب الايمن ١٠ عدات وللجانب الايسر ١٠ عدات (وقوف . الذراعان جانبا) دوران الذراعين للامام والخلف	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**مهارة البدء العالى من الساق المرتكزة اماما** : الخطوات الفنية للمهارة انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (١١٣) وقوف القدمان متوازيتان الميل للامام والجرى اماما ـ الوقوف على خط واحد باحدى القدمين اماما والاخرى خلفا والمسافة بين القدمين مناسبة وتكون قدم الارتقاء للامام ـ عند سماع (استعد) يقوم الطالب بالدفع بمشط القدمين مع تحريك الذراع العكسية للرجل الامامية للامام	
	النشاط الثانى	**مهارة العدو مسافة ٣٥ متر** : الخطوات الفنية للمهارة انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (١١٤) شرح مبسط للمهارة باستخدام النموذج التوضيحي مع إعطاء نموذج حي كالتالي :- ـ الحركة التبادلية بين القدمين والذراعين . ـ ميل الجذع للأمام والنظر للأمام أثناء العدو . ثني الذراعين من مفصل المرفقين بدون تصلب . ـ العدو على مشط القدم دون الكعب .	
	النشاط الثالث	**العدو من البدء العالى :** وقوف التلاميذ امام خط البداية عند سماع (خذ مكانك) ـ ثنى الركبتين واخذ وضع البدء العالى عند سماع (استعد) – تبدأ حركة الذراعين التبادلية مع دفع القدم للارض ومرجحة القدم الحرة عند سماع (طلقة البداية) – زيادة طول الخطوه عن سابقتها وزيادة حركة الدفع – رفع الركبة والمحافظة على الحركات واطالتها ـ يمكن استخدام الاطواق لتحديد اماكن الهبوط فى العدو للمساعدة فى اتساع الخطوه ـ تصحيح الاخطاء الناتجة عن اداء المهارة	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	لمس المشط — لعبة عكس الإشارة — لاعب خاطف
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	البدء العالي — خذ مكانك — انطلق
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع	الثالث	المحور	مهارات العاب القوى
إسم الدرس	مشاركة الحياة			الدرس	١٠

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يتعرف على المفاهيم والمعلومات الخاصة بالعاب القوى - يظهر قدراته الحركية اثناء ممارسة العاب القوى
٢	يتحرك بامان وفاعلية وكفاءه وثقه - يتعرف المشكلات التى تواجهه اثناء ممارسة النشاط الرياضى
٣	يكتسب مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الاخرين - يبحث فى مصادر المعرفة المحتلفة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	**احماء موانع** : الوثب ضما داخل الطوق وفتحا خارجه الجرى الزجزاجى حول الاقماع الجرى والعبور اسفل حبل ارتفاعه ٤٠ سم الوثب من اعلى مقعد سويدى	
	الاعداد البدنى	(رقود القرفصاء .تشبيك الكفين خلف الرقبة) ثنى الجذع اماما للمس الركبتين ١٠ مرات (وقوف فتحا . الذراعان خلف الرقبة) ميل الجذع اماما ١٠ مرات (الانبطاح . اليدين امام الصدر) فرد الذراعين وثنيهما ١٠ مرات (الجلوس فتحا مواجة الزميل الذراعان اماما متشابكة) تبادل ميل الجذع خلفا ١٠ مرات	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**أحسن ثنائى** : يتم تحديد مسافة تسليم وتسلم العصا بثلاثة خطوط ولتكن المسافة بين الخطوط ٥ متر من البداية والوسط والنهاية . وقوف التلاميذ صفين الصف الاول عند خط البداية وفى يده عصا تتابع والصف الثانى عند خط الوسط . عند سماع اشارة المعلم يجرى تلاميذ الصف الاول حتى خط المنتصف ويسلم العصا للزميل فى الصف الثانى من الجرى الذى بدروه يبدا الجرى حتى يصل خط النهاية . يكرر التمرين حتى يتقن التلاميذ المهارة بشكل صحيح مع تصحيح الاخطاء من قبل المعلم	عصا تتابع جير
	النشاط الثانى	**سباق السنافر** : تقسيم التلاميذ لمجموعات سنافر كل مجموعه ٣ تلاميذ . عند سماع اشارة البدء يجرى التلميذ الاول من كل مجموعه وعند سماع الاشارة الثانية يجرى التلميذ الثانى ويحاول الاول اللحاق بزميله وتسليمة العصا ويمد زميله للخلف لاستلام العصا . يقف التلميذ الاول الذى سلم العصا ويكمل بالجرى التلميذ الثانى ليسلمها للتلميذ الثالث الذى يجرى لخط النهاية . يكرر التمرين حتى يتقن التلاميذ المهارة بشكل صحيح مع تصحيح الاخطاء	عصا تتابع صافرة
	النشاط الثالث	**مسابقات الفرق** : .بمساعدة التلاميذ ارسم خطوط بالجير لتحديد منطقة تسليم وتسلم العصا قسم الفصل الى فرق كل فريق مكون من اربعة تلاميذ . عمل سباق بين كل فريقين او اكثر على حسب مساحة الملعب شرح بعض القوانين الخاصة بمهارة تسليم وتسلم العصا فى مسابقات التتابع	جير عصا تتابع صافرة رسم توضيحي للمهارة
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع	الرابع	المحور	مهارات العاب القوى
إسم الدرس	الوثب للحياة			الدرس	١١

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يطبق انماطا حركية متنوعة ببراعة – يطور حركاته الاساسية من خلال أداء الانشطة الحركية
٢	يؤدى مهارات الانشطة المرتبطة بالعاب القوى بشكل صحيح – يحافظ على صحته ونظافته الشخصية
٣	يراعى قواعد الامن والسلامه اثناء ممارسته العاب القوى - يتعرف على بعض المفاهيم والمعلومات الخاصة بالعاب القوى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	**احماء حر :** الجرى اماما مع تبادل رفع الركبتين عاليا الجرى اماما مع سماع الصفارة والتوقف عن الصفارة الثانية ويكرر الذراعين فى الوسط الوثب فى المكان الذراعين فى الوسط الوثب لليمين واليسار باستمرار	
	الاعداد البدنى	(وقوف) العدو ٢٥ مترا الى ٥٠ متر أربع مرات (وقوف . مسك حبل) الوثب بالحبل للامام (١ـ٤) وللجانبين (٥ـ٨) (وقوف) الوثب عاليا ضم الركبتين على الصدر (الوقوف فتحا) ميل الجذع لاسفل للمس الا رض ١٠ مرات	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الوثب الطويل بطريقة القرفصاء :** الخطوات الفنيه انظر دليل معلم التربية الرياضية صفحة (١٢٤) اداء نموذج للمهارة من قبل المعلم ـ يقوم التلاميذ بالجرى ثم تبادل الحجل على الرجلين ـ الجرى وعند الاشارة يتم التغير الى الحجل ثم الجرى ـ تعليم طريقة الارتقاء الصحيح ـ الجرى ثم الوثب لتعدية حاجز او عارضه امام الحفرة مع ضم الركبتين على الصدر ـ الوثب الطويل مع الثبات لتعليم طريقة الهبوط ـ زيادة مسافة الاقتراب تدريجيا مع اتقان المهارة ـ مراعاة تصحيح الاخطاء فور حدوثها	حفرة الوثب جير صافرة
	النشاط الثانى	**التقدم للامام :** يقوم التلاميذ بالجرى (الاقتراب) من ٥ – ٩ خطوات والارتقاء على المقعد مع وضع حاجز خلف المقعد بغرض تعليم الطيران مع مراعاة ضم الركبة على الصدر وملاحظة الخطوة الاخيرة قصيرة وسريعة * الارتقاء في المنطقة المحدده * وضع الجسم اثناء الارتقاء والطيران * الاستخدام الصحيح للرجل الحره والذراعين - اداء مهارة الوثب الطويل مع مراعاة وضع الجسم اثناء الهبوط رفع الساقين وثنى الركبتين على بمجرد لمس الكعبين للحفرة ودفع الحوض والذراعان للامام	حفرة الوثب جير صافرة
	النشاط الثالث	**مسابقات الوثب الطويل :** بمساعدة تلاميذك رسم خطوط بالجير لمنطقة الارتقاء وطريق الاقتراب رسم علامات تدل على المسافات في الحفرة - يقوم التلاميذ باداء المهارة مع التركيز على خطوات الاقتراب والارتقاء والطيران والهبوط - يقوم التلاميذ بعمل ٣ محاولات ويحسب له افضل محاولة - اعط نبذه مختصرة عن قوانين الوثب الطويل من ترتيب المتسابقين ويسمح للمتسابق بثلاثة محاولات وطول طريق الاقتراب وعرض لوحة الارتقاء ومتى تعتبر المحاولة فاشلة	حفرة الوثب جير صافرة
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	التسليم والتسلم فى التتابع ... «الاستلام المرئى»
	النشاط الثالث	منطقة الهبوط طريق الاقتراب ٢,٧٥ ٩متر ٤٠ متر الوثب الطويل بمختلف مراحله
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع	الاول	المحور	مهارات العاب القوى
إسم الدرس	سباق الحياة			الدرس	١٢

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يظهر الطلاقة الحركية اثناء ممارسته مهارات العاب القوى - يقدر اوجه التشابه والاختلاف بينه وبين اصدقائه
٢	يتحرك بامان وفاعلية وكفاءه وثقة اثناء اداء المهارات الحركية – يكتسب مهارة تحديد الاهداف وادارة الذات
٣	يشارك فى تحديد الاهداف من خلال ممارسة العاب القوى - يقدر اهمية تحمل المسؤليه تجاه نفسه

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	فناء المدرسة - صافرة
	الاحماء	**احماء حر :** الجرى حول الملعب ٣مرات الوثب حول الملعب مع مرجحة الذراعين اماما وللخلف الجرى حول الملعب والوجه للداخل مرة وللخارج مرة	
	الاعداد البدنى	(الوقوف فتحا . الذراعين عاليا)ميل الجذع اماما اسفل للمس الارض (١٠ مرات) (الوقوف فتحا . ثبات الوسط) ميل الجذع يمينا ٤ مرات ويسارا ٤ مرات (الرقود . نصفا . الذراعين على الصدر)ميل الجذع اماما للمس القدمين (١٠ مرات) (الانبطاح وضع اليدين امام اصدر) فرد اليدين وثنيهما ١٠ مرات (الرقود .الرجلين زاويه ٤٥ درجة) مرجحة الرجلين اماما وخلفا	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	أنشطة التقييم المقترحة **عدو ٣٥ متر من البدء العالى :** عمل سباق بين كل تلميذين وحساب الزمن وتسجيله ومراعاة قواعد البدء العالى وقواعد العدو احسب زمن الاداء واعط الدرجات التقييم وتحديد الفائز	صافرة - جير
	النشاط الثانى	**قياس زمن عدو ٥٠ متر تتابع :** تقسيم الفصل الى مجموعات كل مجموعه اربعة تلاميذ عمل سباق عدو ٣٥ متر تتابع بين كل مجموعتين عمل سباق بين التلاميذ مع التركيز على عمليه التسليم والتسلم فى التتابع تقييم التلاميذ على طريقة تسليم وتسلم العصا بشكل صحيح وبسرعة	عصا تتابع مضمار للجرى
	النشاط الثالث	**قياس مسافة الوثب الطويل :** اعداد مكان حفر الوثب ووضع لوحة الارتقاء او رسم خط بالجير وتحديد طريق الاقتراب ومكان الهبوط ووضع العلامات - كل طالب يقوم بعمل ٣ محاولات وقياس اطول وثبة مع مراعاة خطوات الاقتراب والاقتراب والطيران والهبوط بشكل صحيح	حفرة وثب جير صافرة
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	خذ مكانك انطلق (أ) على الارتقاء (ب) شكل الهبوط (جـ) شكل (د) شكل الاستعادة
	النشاط الثانى	التسليم والتسلم فى التتابع ... «الاستلام المرئى» التسليم والتسلم فى التتابع ... «الاستلام من أعلى اليد» التسليم والتسلم فى التتابع ... «الاستلام من أسفل اليد»
	النشاط الثالث	منطقة الهبوط ٢,٧٥ طريق الاقتراب ٩ متر ٤٠ متر
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات